



Patients and visitors:
**What you need to
know about
hand hygiene.**

**Para pasien dan
pengunjung:**
**Apa yang perlu anda
ketahui tentang
kebersihan tangan**

Clean hands save lives



Mengapa kebersihan tangan itu penting?

Pasien-pasien di rumah sakit pada umumnya sedang tidak sehat, sedang pulih setelah operasi atau mungkin mengalami kemunduran daya tahan tubuh, sehingga mereka lebih mudah kena infeksi dari kuman-kuman. Kami ingin mencegah pasien mendapat infeksi-infeksi ini karena walaupun banyak kuman yang tidak berbahaya bagi orang yang sehat, kuman yang itu juga sering menyebabkan infeksi yang serius dan makan waktu lama pada orang yang sudah tidak sehat. Salah satu cara yang paling mudah dan efektif dalam mengurangi infeksi adalah mengharuskan semua staf, pasien dan pengunjung melaksanakan kebersihan tangan yang baik.

Apa itu kebersihan tangan yang baik?

Kebersihan tangan yang baik berarti mencuci menggunakan penggosok tangan yang berdasar alkohol atau menggunakan sabun dan air untuk membantu menghentikan penyebaran kuman. Dengan menghentikan penyebaran kuman kita dapat mengurangi infeksi di antara para pasien.

Tekad kami kepada anda

Semua staf di rumah sakit ini melaksanakan kebersihan tangan dengan sungguh-sungguh karena kami tahu bahwa ini adalah salah satu cara yang paling mudah membantu pasien dalam keadaan seaman dan sesehat mungkin.

Staf kami harus mencuci tangan 'setiap kontak' atau, dengan kata lain, sebelum dan sesudah menyentuh setiap pasien.

Selama anda berada di rumah sakit ini sebagai pasien atau pengunjung kami mengajak anda untuk ikut dengan kami memerangi infeksi dengan cara mencapai kebersihan tangan yang sebaik mungkin.

Kebersihan tangan adalah urusan semua orang

Para pasien dan pengunjung mempunyai peran yang sangat penting dalam memastikan kebersihan tangan di seluruh rumah sakit ini.

- **Pengunjung** harus mencuci tangan setiap kali mereka memasuki atau meninggalkan kamar pasien.
- **Para pasien** dan pengunjung sama sekali tidak boleh menyentuh luka, perban, saluran intravenous (pipa yang dimasukkan ke urat pasien) atau alat-alat lain yang digunakan dalam merawat pasien.
- **Pasien** harus menjaga kebersihan tubuhnya, terutama ketika sedang berada di rumah sakit. Ini termasuk mencuci tangan setelah buang air dan sebelum makan.



Tidak apa-apa atau oke jika harus bertanya

Ada kalanya staf kami sangat sibuk, dan para pasien mungkin bertanya-tanya apakah dokter, perawat atau penyedia perawatan lainnya mencuci tangan sebelum dan setelah menyentuh mereka.

Sebagai bagian dari peran kami dalam memerangi infeksi kami berharap anda ingat bahwa 'tidak apa-apa atau oke jika bertanya'. Jika anda merasa ragu-ragu, jangan segan-segan mengingatkan pegawai rumah sakit mengenai cara kerja yang penting ini.

Cara membersihkan dengan pembersih tangan yang menggunakan alkohol*

Pembersih tangan yang menggunakan alkohol sangat banyak mengurangi jumlah kuman di kulit, kerjanya cepat dan lebih sedikit menyebabkan iritasi (gatal-gatal) dibandingkan dengan berkali-kali memakai air dan sabun.

Pembersih tangan berdasar alkohol tidak berhasil baik jika kulit tampak nyata kotor karena pembersih itu tidak melunturkan dan membasuh kotoran seperti dilakukan oleh sabun dan air.

- Pembersih tangan berdasar alkohol membersihkan tangan tanpa air.
- Pembersihnya menguap tanpa bekas, dan juga mengandung zat pelembab yang menjaga agar kulit anda tetap dalam keadaan baik.



Langkah-langkah penting dalam menjaga kesehatan tangan dengan menggunakan pembersih tangan berdasar alkohol adalah:

1. Taruh pembersih di atas telapak tangan dan gosok-gosokkanlah kedua tangan, kenai seluruh permukaan tangan dan jari, sampai tangan menjadi kering.
2. ku jari yang panjang atau kuku palsu mengakibatkan kebersihan tangan sukar dicapai. Yang memiliki kuku seperti ini perlu memberi perhatian tambahan dengan menggosok bagian bawah kuku untuk menghilangkan kotoran dan kuman-kuman.

* Imam-imam Muslim internasional memperbolehkan pemakaian pembersih tangan yang menggunakan alkohol untuk keperluan kebersihan.

Cara membersihkan tangan dengan sabun dan air

Sabun dan air mengucur menghilangkan kotoran dan minyak dari tangan. Ini adalah cara terbaik membersihkan tangan jika tangan jelas tampak kotor.

Enam langkah utama dalam membersihkan tangan baik-baik dengan sabun dan air adalah:

1. Buka keran air dan biarkan air membasahi tangan.
2. Gunakan sabun.
3. Gosokkan kedua tangan sampai sabun berbuih.
4. Gosok dan liputi seluruh permukaan tangan. Gosok sampai berbuih selama paling sedikit 10 sampai 15 detik. Bilas tangan dengan sempurna.
5. Keringkan tangan dengan menepuk-nepuknya dengan handuk kertas yang bersih.
6. Buang handuk kertas itu di tempat sampah.



Dalam satu giliran kerja yang lamanya delapan jam seorang perawat rata-rata dapat menghabiskan waktu hampir satu jam untuk memastikan kebersihan tangan yang baik dengan menggunakan sabun dan air.*

Berdasarkan perhitungan jumlah waktu seluruhnya 56 menit yang dipakai jika melakukan tujuh kali (60 detik) mencuci tangan dalam satu jam.

* Sumber: Voss A. and Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

Peran sarung tangan

Sarung tangan dapat membantu dan merupakan alat bantu yang penting dalam kebersihan tangan yang benar. Tetapi, sarung tangan tidak menghilangkan perlunya mencuci tangan.

Poster-poster kampanye yang anda lihat di gedung ini dipasang untuk selalu mengingatkan semua orang betapa pentingnya tangan yang bersih dalam perang mencegah infeksi.



Ingin tahu lebih lanjut?

Silahkan bicara dengan staf yang merawat anda. Mereka juga dapat merujuk anda kepada pegawai khusus pengendali infeksi jika anda memerlukan keterangan lebih terperinci.

Ingatlah, tidak apa-apa jika harus bertanya.